**Уважаемые родители! В связи с сезонным подъемом заболеваемости гриппом и ОРВИ предлагаем вам ознакомиться с информацией**

***В связи с сезонным подъемом заболеваемости гриппом и ОРВИ, с целью усиления санитарно-просветительной работы по недопущению возникновения и распространения инфекционных заболеваний предлагаем вам ознакомиться с информацией по профилактике заболеваний ОРВИ и гриппа.***

**Памятка по профилактике ОРВИ и гриппа.**

стрые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители острых респираторных вирусных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другими человеком с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

**Рекомендации для родителей:**

·      Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

·      Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

·      Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.

·      Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.

·      Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.

·      Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания.

·       В период подъема заболеваемости ОРВИ воздержитесь от посещения мест массового скопления людей.

·       При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закрывайте рот и нос медицинской маской или носовым платком.

·       Регулярно чистите и дезинфицируйте поверхности (столы, дверные ручки, электронные гаджеты и т.д.).

·       Важно, чтобы ребенок, отправляясь на прогулку, одевался по погоде, не переохлаждался при нахождении на улице.

·       Позаботьтесь об укреплении иммунитета ребенка и его правильном питании. Для этого можно принимать витаминно-минеральные препараты, средства, стимулирующие иммунитет; включите в рацион ребенка продукты, содержащие витамины А, С: цитрусовые, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, рыбу, мясо, сухофрукты.

·       Регулярно проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.

**Что делать если ребенок заболел?**

·         При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.

·         Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.

·         Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).

·         Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.

·         Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле,  можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

·         Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

**Общие рекомендации**

·         Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.

·         Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как  чихнули или кашляли.

·         Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.

·         Избегайте близкого контакта с больными людьми.

·         Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.

·         Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.

·         Если  заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих

·         При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

**Рекомендации по использованию масок**

·         Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом

·         Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.

·         При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.

·         Прикоснувшись к использованной маске, например, при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.

·         Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).

·         Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.

·         Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.